

开卷

行走人间 必有所得

■季羨林

我同几乎所有的人一样,忙忙碌碌了几十年,天天面对实际,然而真正抓得到的实际好像并不多。一切事物几乎都如镜花,似水月,如野梦,似白云,什么也抓不住。对待人生,我自认为态度是积极的,唯物的。我觉得,人有生、老、病、死,是自然规律,用不着伤春,也用不着悲秋,叹老不必,嗟贫无由。将来有朝一日离开这个世界时,我也决不会饮恨吞声。但是,如果能在一切都捉不住的情况下,能捉住哪怕是小小的一点东西,抓住一鳞半爪,我将会得到极大的安慰。

——节选自《我的绛紫时代》

爱

■史铁生

爱的情感包括喜欢,包括爱护、尊敬和控制不住,除此之外还有最紧要的一项:敞开。互相敞开心魂,为爱所独具。这样的敞开,并不以性别为牵制,所谓推心置腹,所谓知己,所谓同心携手,是同性之间和异性之间都有的期待,是孤独的个人天定的倾向,是纷纭的人间贯穿始终的诱惑。

——节选自《灵魂的事》



笑一笑

虫洞

一位物理学家在菜市场买菜和菜贩子吵了起来。事情的起因是物理学家陪老婆买菜,他的老婆问菜贩子:“你这大白菜上怎么有洞?”菜贩子说:“这是虫洞。”物理学家眉头一皱,突然伸出食指深深插进洞中。然后他对菜贩子说:“你骗人,我的手指依旧存在,没有进入另一个时空。”

爱迟到

小明上学总迟到。这天,小明破天荒地早出门,半路上碰到班主任,小明上前打招呼道:“老师早!”

班主任看到小明,“哇”地一声大叫,撒腿就往学校跑。

等小明到了教室,班主任对他说道:“吓死我了,早上碰到你,我以为自己要迟到了!”

变脸

和几个闺蜜去吃火锅,吃了大概一个小时,几个人都大汗淋漓,不约而同地去洗手间把妆卸了,素颜回来继续吃。不一会儿服务员端上菜,看到我们大叫一声:“你们什么时候坐下的?哎呀,刚才那桌还没结账就跑了!”

智慧树

做一个敢于自我负责的人

■念念



1 | 为自己的行为负责

生活中,有些人总会习惯性地为自己的行为找借口。

比如,当打算拖延一件事时,他就会找各种理由:工作太忙、时机不好等等。好像这样就可以回避问题,不需要承担拖延后的责任。

殊不知,不懂得为自己的行为负责,最终敷衍的都是自己的人生。越是习惯于

推卸责任,就越会无所作为。

与其想方设法地推卸责任,不如尝试正视现实,找到自身的问题所在,然后有针对性地来解决它。

脆弱的人总是有很多借口,但勇者却从不逃走。只有当你敢于为自己的行为负责时,才能真正成为生活的掌控者。

2 | 为自己的选择负责

选择,是人生常态。只要走在路上,就一定会遇到无数的路口,需要你去做出取舍。

而只要有选择,就不可避免地会有遗憾。比起总是为如何做选择而犹豫纠结,更重要的是要学会为自己的选择负责。

人生无处不面临选择,有勇气去做出

决定,有决心去承担后果,就是一种难能可贵的能力。

害怕做选择的时候,记得提醒自己,没有人在一开始就能清晰明了地知道未来的方向。要想成长,就绝对不能畏手畏脚,而是要在不断试错的过程中,找到适合自己的生活方式。

3 | 为自己的情绪负责

生活中,每个人都免不了会遇到许多烦心事。有些人总会抱怨周遭某些人和事,要他人为自己的坏心情负责。

其实,人难免会有负面情绪,但我们却可以选择如何与它相处。摆脱困境的第一步,就是做自己情绪的主人,对自己的情绪负责。

感到伤心、委屈或愤怒时,不妨给自

己勇气,去面对内心真实的感受。

如果不是你的错,那就尽量释然以对,别再拿别人的过错来惩罚自己。如果问题出在自己身上,那就给自己多点耐心,停止单纯的情绪发泄,学会向身边的人正确表达你的需求和想法。

能控制好情绪的人,才能更从容地控制好自己的人生。

4 | 为自己的幸福负责

成长是一个不断自我提升的过程,而我们自我负责,意味着我们终于有能力去正视现实并不断努力提升自己。

在这个过程中,你会发现没有人能为你的幸福负责,除了你自己。当我们不再

依赖他人、不再推卸责任、不再放任情绪,我们才会变成真正能自我负责的人,从此扛起自己的人生,走好自己的人生。

没有完美的人生,但成熟的人懂得如何让自己变得更好。

解决问题最高明的方法

务实

有宏大的理想固然是必要的,但解决问题还需要务实,要脚踏实地做好眼前的事。

路边的石头把一个路人绊倒了,那么路人的当务之急是搬开石头,还是先立志把整条路修好呢?

肯定是先搬开石头。

立志要修好整条路固然好,但首先要将精力投入到行之有效的事情上。远大的理想离开了务实的目标,就变成了空谈。

要真正解决问题,就要面对现实、活好当下。务实,就是把精力放到眼下的事物上,把心思用在当下的事情上。

思考

无论是解决当下的困境,还是人生道路上的难题,只有能够进行深度思考的人才能走得更远。

如何进行深度思考?关键在于跳出“框架”。

在日常工作中,给你一个方案模板,再给你需求,普通人思考的可能就是:我

要找什么样的内容来填充这个模板。

但聪明人可能会想:这个模板为什么要这样设置?它的结构是否合理?它是否是最符合这个需求的模式?这里面还有什么可以优化的空间?

在大脑中走得越远,在现实中就走得越稳。我们需要不断给自己输入新的信息,包括自己的经历、阅读的书籍等等,然后进行分析思考,不断练习这个过程,就能越来越容易洞察到事物的本质。

换位

其实,生活中的很多难题和争执,往往是因为每个人都只站在自己的角度,只关心自己的问题。而解决问题的关键往往在于,你如何解决别人的问题。

人若总想着改变别人,不懂得反思自己,只会加剧现存的问题,恶化彼此的矛盾。懂得换位思考,多为他人考虑,才能促成双赢。

很多时候,一些看似无解的困局,换个角度、转个方向,也许就有另一番天地。换位思考,既是理解他人,更是提升自己。

心感悟

遇事冷处理

■晚君

真正的高手都是先处理心情,再处理事情;先分析心态,再分析事态。

在一个数百米深的矿坑中,有几个矿工正在作业。突然矿灯出现故障熄灭了,矿工们非常害怕,手忙脚乱地到处找出路,一番摸黑寻找却毫无结果。

这时,有个矿工说:“与其这样盲目乱找,不如静坐在这边,看能否感觉到风的流动。因为风一定是从坑口吹来的。”

于是矿工们都坐下来,努力感受风的流动。

刚开始,大家没有任何感觉。

但过了一会,他们的感官变得敏锐,逐渐感受到一丝微弱的风轻拂脸上。

终于,他们顺着风来的方向,找到了出口。

遇事和缓以处之,若一慌忙,便恐有错。

人在情绪失常的情况下,理智和智商往往下降,就容易犯错,找不到出路。

想发火时,别急着说话,冷静一分钟,或者,暂时先离开让你生气的地方;遇事不顺,不要轻易做决定,给自己两天缓和的时间,调整好状态,再去解决问题。

生活就像一场拳赛,越是心浮气躁,越容易自乱阵脚,失去理智判断。

遇事先放在一边,给情绪一点降温的时间,才能理性处理问题,掌握好自己的生活。

林语堂先生曾说:“一个心地干净,思路清晰,没有多余情绪和妄念的人,是会带给人安全感的。因为他不伤人,也不自伤;不制造麻烦,也不麻烦别人。”

遇事冷处理,是一种为人处世的成熟,更是一种通透豁达的大智慧。

神回复

★你知道你和数学题有什么缘分吗?

神回复:不解之缘。

★太可怕了,我每天都掉一大把头发,怎么办啊?

神回复:知足吧,我一共都没有一大把。

★你知道老鼠能活多少年吗?

神回复:这个就要看猫的心思了。

